

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима-весна ясли 2022  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

### Ежедневное меню на 14 марта 2022 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
0,3	Яйцо отварное	54	6,761	6,124	0,373	83,646	0,004	0,018			
7,1	Каша пшеничная молочная	152	8,816	4,155	38,608	230,432	0,142	0,182	0,709	141,309	2,017
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	Чай с молоком	151	1,611	1,611	12,483	70,869	0,01	0,06	0,362	56,625	0,896
268	Бутерброды с маслом	4/29,84 6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>19,653</b>	<b>20,891</b>	<b>66,107</b>	<b>534,159</b>	<b>0,206</b>	<b>0,295</b>	<b>1,072</b>	<b>207,714</b>	<b>3,536</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	2								7,36	0,058
222	Зелень в суп	4	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
330,1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>29,272</b>	<b>18,895</b>	<b>83,52</b>	<b>618,708</b>	<b>0,765</b>	<b>10,574</b>	<b>103,727</b>	<b>194,066</b>	<b>11,99</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>172</b>	<b>5,632</b>	<b>6,708</b>	<b>23,935</b>	<b>176,527</b>	<b>0,058</b>	<b>0,174</b>	<b>0,79</b>	<b>161,945</b>	<b>0,543</b>
	<b>Ужин</b>										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,12	Сок персиковый+	166	0,498		28,209	109,173	0,033	0,066	9,96	8,3	1,494
0,1	Хлеб пшеничный	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>19,312</b>	<b>13,028</b>	<b>46,437</b>	<b>375,753</b>	<b>0,309</b>	<b>0,088</b>	<b>20,085</b>	<b>59,13</b>	<b>3,877</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 592</b>	<b>74,544</b>	<b>59,672</b>	<b>226,074</b>	<b>1 732,282</b>	<b>1,368</b>	<b>11,133</b>	<b>170,674</b>	<b>648,355</b>	<b>20,171</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,432</b>	<b>55,976</b>	<b>219,582</b>	<b>1 648,312</b>	<b>0,828</b>	<b>5,318</b>	<b>165,271</b>	<b>773,844</b>	<b>14,698</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

аместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_ / Чиненникова Л. П.